

# すこやか生活習慣

## 「上手にお酒と付き合うコツ」

春、花見や飲送迎会などで飲酒の機会が増す季節です。適度なら食欲増進・ストレス解消・血行促進などの効用がある反面、過度なら二日酔い・肝障害・生活習慣病・依存症などにつながります。また、飲酒運転・事故に対する厳罰化、アルコールハラメント（飲酒の強要、迷惑行為など）防止活動も行われています。飲酒は健全に！

### 飲み方チェック

- 飲酒するかたは、確認してみましょう。心当りはありませんか？
- 1日に日本酒2合（ビール中瓶2本）以上飲む  飲むペースが速い
  - つまみは食べない  度数の強い酒を、薄めない
  - 飲酒時、煙草を吸う  時々、二日酔いする
  - 「休肝日」がほとんどない  肝機能が弱っている

これらは、肝障害につながるなどの危険性があります。該当項目の見直しをお勧めします。

### 適量と体質

- 1日あたりの適量の目安は、次のとおりです。飲み過ぎていませんか？
- ビールなら中瓶1本  日本酒なら1合  焼酎ならくい呑み2杯
  - ワインならグラス2杯 <※女性や高齢者は半分>

ただし、日本人の約半数は生まれつきアルコールに弱い（全く受け付けない、悪酔いする）ので、無理して相手に合わせず、相手に強要せず、互いに楽しく過ごせるような気遣いが欠かせません。

### 酔いの段階

- アルコールは、脳を麻痺させます。急激で大量の飲酒は、命にかかります。
- ①ほろ酔い：気分がほぐれリラックス。「酒は百薬の長」の段階。適量（ここまで）！
  - ②酩酊：足元がふらつく・人に絡む・ろれつが回らないなど、いわゆる「酔っ払い」。
  - ③泥酔：記憶があいまいな「酔いつぶれ」状態。
  - ④昏睡：意識不明、呼吸障害。→⑤死

体に良いお酒をおいしく嗜むには、適度なペースと適量で「ほろ酔い」が適切です。また、その日の体調を考えた加減もお忘れなく。

### 適正飲酒10か条

- 健康や生活に支障を来さず、未永く上手にお酒と付き合うコツです。
- ①笑いながら共に楽しく ②自分のペースでゆっくりと ③食べながら（胃腸障害を防ぎ、血中アルコール濃度を低く保つ） ④自分の適量に留める ⑤週に2日は休肝日を ⑥人に強要しない ⑦薬と一緒に飲まない ⑧度数の強いアルコール飲料は薄めて ⑨遅くとも夜12時で切り上げる（翌朝までアルコールを残さない） ⑩肝臓などの定期検査を

# 健康ガイド

## ワンポイントアドバイス

### 「肺がん」

川口市立医療センター 外科  
副部長 古賀 守



今回は肺がんのお話です。平成18年の日本での肺がん死亡者数は、男性が45,941人で、部位別の第1位でした。女性は17,314人で、部位別では胃がんに次いで第2位となっています。肺がんの種類は腺がん、扁平上皮がん、小細胞がん、大細胞がんの4種類に分けられます。日本では腺がんの発生頻度が最も高く、男性肺がんの40%、女性肺がんの63%を占めています。

肺がんの危険因子の中で最も影響が大きいのが喫煙です。日本人の場合、非喫煙者に対する喫煙者の肺がん死亡リスクは、男性4.8倍、女性3.9倍と明らかに上昇しています。受動喫煙については家庭内で夫が喫煙していると、非喫煙者の妻の肺がんリスクが1.3倍高まると報告されています。

こうした点を踏まえると、肺がんの予防にはやはり禁煙が極めて重要であるといえます。日本の喫煙者率は男性39.9%、女性10%ですが、残念ながら男性は欧米と比べ2倍高く、女性は若年世代で喫煙率が上昇しています。今後いっそう禁煙対策の推進が望まれます。

肺がんの治療は、進行度に応じ手術、抗がん剤、放射線治療のいずれかを選択します。最近では体への負担が少ない手術法や副作用の少ない抗がん剤投与方法、がんの病変だけをピンポイントで照射する放射線治療なども行われるようになってきました。

各医療機関で呼吸器の専門医に相談することをお勧めします。

# 子育て支援

## みんなであそぼう

年齢に応じた楽しいあそびを親子で楽しみましょう。子育てに関する親子講習もあります。  
対象…おむね1歳（歩行完了児）～3歳の幼児と保護者  
持ち物…上ばき・手ふき・着替え・ビニール袋※飲み物は各自で用意ください。

場所	月	1歳児(15組)	2～3歳児(15組)	親子講習 1～3歳児(20組)	時間
南青木 保育所	4月	16(水)こいのぼりをつくろう 22(水)たのしいおはなし	15(水)たのしいおはなし 23(水)こいのぼりをつくろう		9:30 } 11:00
	5月	13(水)バランスボール 14(水)お外であそぼう	27(水)バランスボール 28(水)お外であそぼう	20(水)エアロピクス	
戸塚西 保育所	4月	16(水)こいのぼりをつくろう 22(水)バランスボール	15(水)バランスボール 23(水)こいのぼりをつくろう		9:30 } 11:00
	5月	14(水)たのしいおはなし 27(水)お外であそぼう	20(水)たのしいおはなし 28(水)お外であそぼう	13(水)エアロピクス	

●参加申し込みは1カ月1回となります。

\*申し込み・問い合わせ…子育て支援センター  
南青木保育所 ☎251-7249 / 受付時間 月～金曜日13:00～16:00  
戸塚西保育所 ☎298-4952 / 受付開始 4月6日(月)から

## 0歳児サークル「びっころ」

(第1期5・6月)  
※市内在住で第1子のかたが対象です。保育所・家庭保育室に在籍のかたは対象外です。  
日程…5月12日・19日・26日・6月9日・16日(毎土曜日)計5回 時間…10:00～11:00  
初めての子育てをするお母さんと子どもの交流・あそびの場です。

(離乳食・子育ての話・ふれあいあそびなど)  
対象…第1期は 平成20年6月1日～10月31日生まれ  
第2期は 10・11月です。(詳細は9月号に掲載)  
※往復は がきて申し込み。締切…4月17日(金)必着  
応募者多数 の場合、抽選の上、返信します。  
※宛先 南青木保育所 〒332-0031 青木1-4-4  
戸塚西保育所 〒333-0815 北原台3-18-10

## 園庭開放

5月7日(木)・8日(金)です。申し込みなしの自由参加です。  
時間…9:30～11:00(受け付けは9:30～10:00です)

## 育児相談

日時…毎週月～金曜日 13:00～16:00  
場所…南青木保育所 ☎251-7261 戸塚西保育所 ☎295-0930

※次の場所でも「子育て親子の交流の場の提供」「子育てに関する相談」「子育て情報の提供」を毎日実施しています。また講座などのイベントもあります。  
詳細は各保育園に問い合わせください。

- 川口駅前保育園地域子育て支援センター(川口1-1-1) ☎222-6011
- 川口こども園(安行領根岸1291) ☎286-0069
- キッズプラザアスク東川口保育園(戸塚4-21-1) ☎298-0083

### 記入例

(返信はがき)	サークル「びっころ」希望 *子どもの氏名 (ふりがな) *子どもの性別 *生年月日 *月齢(〇カ月) *保護者氏名 *住所・電話番号 *親子自己PR
自宅の住所 氏名	